



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Schlemmerfilet von Alaska Kabeljau mit Knusperkruste und Speck-Kartoffeln

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Kartoffeln:

12 kleine, ovale Kartoffeln, festkochend  
Salz  
6 Scheiben Speck, sehr dünn geschnitten  
10 ml Olivenöl  
Schwarzer Pfeffer

### Fisch/Kruste:

90 g weiche Butter  
1 Knoblauchzehe  
50 g Zwiebeln  
70 g Cracker, z.B.: „Tuc“ oder ähnliches  
50 g getrocknete Tomaten  
½ Bund Thymian  
40 g Parmesan  
4 Alaska Kabeljaufilets à ca. 130 g  
30 g mittelscharfer Senf



## Zubereitung:

1. Rechtzeitig die Alaska Kabeljaufilets aus der Tiefkühltruhe nehmen und auftauen lassen.
2. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser knapp gar kochen, dann pellen und mit jeweils einer halben Scheibe Speck umwickeln. Zum Servieren in einer Pfanne in Olivenöl knusprig braten, dann pfeffern.
3. Für die Kruste den Backofen auf 200°C (190°C Umluft) vorheizen und ein ofenfestes Geschirr mit 10 g Butter ausstreichen. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Cracker ca. 2-3 mm groß zerkleinern und in einer Pfanne in der restlichen Butter mit Knoblauch sowie Zwiebeln goldgelb braten.
4. Inzwischen Tomaten fein hacken. Thymian - bis auf einige schöne Spitzen - von den Stielen zupfen und fein schneiden. Parmesan reiben und mit Brösel-Mischung, Tomaten, Thymian, Salz sowie Pfeffer vermengen.
5. Fischfilets kalt abbrausen, trocknen, salzen und auf der Oberfläche mit Senf bestreichen und in das ofenfesteste Geschirr geben. Mit der Krustenmasse belegen und 15 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Zusammen mit den Speck-Kartoffeln servieren und nach Wunsch mit Thymian garnieren.

**Tipp:** Nach Wunsch kann man bei den Speck-Kartoffeln noch pro Kartoffel je 2 Salbeiblätter mit einwickeln.



**Zubereitungszeit:** 45 min

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 670 kcal / 2810 kJ

Eiweiß: 36 g

Fett: 40 g

Kohlenhydrate: 39 g